

# 創作ことわざでフルマラソンを完走する法

山 口 政 信

## 目 次

1. はじめに
2. ホモ・ロクエンス
3. 創作ことわざの立場
4. ことわざの感性的論理
5. スポーツの言葉を紡ぐ
  - (1) 言葉の身体性
  - (2) 個性的な存在としての身体
  - (3) 行為を意味づける創作ことわざ
6. 創作のフィールド
  - (1) 「思考後の走考」
  - (2) 「5キロレースはことわざより短し」
7. マラソンの創作ことわざ
  - (1) 月例ことわざ創りマラソン
  - (2) マラソンいろは
8. まとめ
9. おわりに
10. 引用文献

## How to Complete a Marathon with Original Proverbs

YAMAGUCHI Masanobu

In this treatise, I give consideration to the significance of the proverb-making process and the value of original proverbs. I have participated in marathon races and have tried to create original proverbs. I have reached the conclusion that the proverb-making process and original proverbs were one of the useful methodologies that can be used to assist the completion of a full marathon.

An original proverb is categorized as an extensive interpretation of a proverb. In making an original proverb, we pick up a topic from various phenomena or situations that occur during sports activities and concentrate it in a short phrase using pleasant-sounding words without losing its context. Original proverbs with metaphor, irony and sense of humor would be desirable.

Creating your own sentences is a social action in which you replace your personal “tacit knowledge” (Polanyi) to publicly-recognizable “explicit knowledge.” Since “language is one form of physical actions (Yamadori),” proverb creation “provides a meaning to an action” in sports, functioning as internal speech (Pavlov) or the reviewing of past actions. In addition, making a proverb will get you in touch with language expressions created by making full use of the five senses and through the mode-switching between the right and left brain (Kitamura.) And thus it will improve the learners’ ability to memorize and repeat physical actions.

Moreover, creating original proverbs helps the runner stabilize his/her emotion and refresh his/her mind, improve the efficiency in sports training, competitions and races. In this way, creating your own words and to concentrate a topic into a short phrase will improve the cognition of learners and bring out the ability to control the learning process on his/her own initiative.

## 《個人研究》

## 創作ことわざでフルマラソンを完走する法

山 口 政 信

## 1. はじめに

マラソンを走っている、という話になると「走っているときには、何を考えているのですか」と問われることが多い。そのようなときは「休む暇もなく、いろんなことを考えています。たとえ足が止まっているときであっても、頭は回転しています。でも、めぐらしたことの多くは脳裏に留まることはありません」と答えることにしている。ただ、これはと思うことは記憶し、何らかの形に残しておきたいとは常々考えてきたことであって、後は質問次第となる。

人は何かを行いながらブツブツ言っていることがある。そのとき人は何かを感じ考えているのであるが、ブツブツ言っている行為が本人の意識に上ることは稀である。しかし、行っていた何かはイメージ図式として記憶の隅に潜み、折を見つけて再現されることがある。この〈ブツブツ〉を意図的に発するようにすると、どうなるのであろうか。

スポーツ界においては、しばしば「頭の中が真っ白になる」という言葉を聞く。これは、予測し得なかった異常事態や過緊張にさらされたときに起こる、パニック現象と理解する。しかし、現実には、自分の言葉による表現力の脆弱さをカモフラージュするための慣用句ではなかったか。

幸か不幸か、フルマラソン・レースが4時間以上の長丁場となる私には、無縁の言葉である。が、慣用句やことわざのような短く的確な表現は、とっさの場における逃げだけではなく、苦境に陥ったときの癒しや励ましになる。また、積極的に打って出たいときには、背中を押してくれたり後ろ盾になってくれることもある。

このように、既存の言葉を役立てる一方で、創作ことわざのように自らの言葉を紡ぐ習慣をつけておきたい。言葉を紡ぎ、ことわざに昇華することの精神性は、たとえば、自分の弱点を克服できずに行き詰まっていたという藤本義一<sup>1</sup>の言葉からも見出せる。それは「自分を納得さす言葉を探求するのが人生でっせ」と言う高田好胤の言葉に触発された結果として表現された「自然に自分で方向舵をつくらなければならない。それが自己流諺になったのだと思う」との件である。つまり、言葉を紡ぐことは情緒の安定にも貢献するのである。

ことわざは多様な場面に適応できる文脈を秘めている。その威力が適材適所で発揮されるには、日ごろからその言葉に慣れ親しみ、理解するだけではなく、言葉を超えた納得体験が欠かせない。この

体験は、自らの言葉をことわざに結晶させることにより、記憶として一層深い意味をもつようになる。なぜなら、言葉は再び心に返って理解されるという「思考の鍵としての再帰性」を有するからである<sup>2</sup>。

言葉は体力でもある。それは意思・判断・意欲が、精神的ストレスに対する抵抗力とともに、体力における精神的要素として位置づけられていることから理解されよう<sup>3</sup>。また、スポーツのことわざ創りは、学習者による「行為の意味づけ」として、教示言語や指示言語に勝るとも劣らぬ認知力を高める効力がある<sup>4</sup>。このような言葉の再帰性をスポーツの観点からとらえ、創作ことわざに援用する先鞭をつけたのが山口<sup>5</sup>である。

本稿は、これらを基にして、創作ことわざがフルマラソンを完走するための指標となることを論じ、創作ことわざの具体例を紹介するものである。

## 2. ホモ・ロクエンス

ヒトは言葉を使うことによって人になった。その言葉をもつヒトをホモ・ロクエンスと言い、その意義について丸山<sup>6</sup>はこう述べている。「文化と自然の境界線は、道具の存在ではなく、言葉の所有によって引かれ、まことにここにおいてこそ飛躍が見られます。人間がホモ・ファベル（道具を作るヒト）であり、ホモ・サピエンス（知恵のヒト）であるためにはまずホモ・ロクエンス（言葉をもつヒト）である必要がありました」。

つまり、人がホモ・ルーデンス（遊ぶヒト）であり、ホモ・ディケンズ（学ぶヒト）であるためにも、言葉を操れることがそのシンボルであったはずである。したがって、遊びの本質であるスポーツにおいても、言葉の恩恵に浴していることに異論をはさむ余地はない。

## 3. 創作ことわざの立場

言葉は、本質的に、変化するものである。「古くから言い伝えられた教訓を含んだ短文」ということわざの概念や、ことわざ自体の解釈も変化せざるを得ない。

テイラー<sup>7</sup>は「ことわざを定義することは極めて困難なことで、到底報われない仕事だ」と述べている。また藤井<sup>8</sup>は「要するに、いまだ完全なる学術的定義を下し得たる者なし。これ畢竟諺そのものの性質の然らしむるところにして、また如何ともすべからざるなり」と記している。このように、ことわざの決定的な定義づけはできないようである。

ところで、従来から認識されてきた伝承ことわざは狭義のことわざである。これに対する創作ことわざは広義のことわざととらえられている。この両者の大きな相違点は、人口に膾炙したか否かという伝承性の有無にあるとされてきた。

しかし、藤井が記したハウエル<sup>9</sup>によることわざの3要素は、①簡短 [Shortness]、②意義 [Sense]、③鹹味 (かんみ) [Salt] であり、伝承性は含まれていない。また、次のことわざの存在が、

### 創作ことわざでフルマラソンを完走する法

ことわざが創られるものであることを如実に示している。それは“Wise men make proverbs and fools repeat them.”「賢人がことわざを創り、愚人は何度もそれを口に用いる」というものである。まさに「ことわざのことは、ことわざに聞け」である。

そして、時田<sup>10</sup>も「現代生まれのことわざも稀ではなく、ことわざは今も新たに生まれている」「ことわざは決まった形で伝承せず、形は長くなったり短くなったり、表現・意味の変化をともしながら〈生き物〉だということ」と記し、伝承ことわざと創作ことわざの境界もまた混沌としていることを示唆している。

なお、創作ことわざの命名者は、柳田國男が収録した「諺カード」に啓発された庄司和晃である。その創作ことわざは、今や社会に受け入れられ、小学校高学年の国語や高校の社会科にも採用されるなど、その地位は確立されたと言えよう。

## 4. ことわざは感性的論理

町田<sup>11</sup>は、言葉は完全な道具とは言えないとしつつも、言葉は曖昧さゆえに無限の可能性を秘めている、としている。このように言葉を道具とみなした場合には、ヒトはホモ・ファベルであり得る。

それはともかくとして、五感に続く第六感を例にあげるまでもなく、言語化できる心の中身はほんの一部であるが、詩人や俳人の感性的な言語能は一般人よりも広く深い。ことわざを創るということは、これらの文人に似た感性と言語力を動員することである。庄司<sup>12</sup>はことわざを「感性的論理」と位置づけ、〈表の意味〉だけでなく〈裏の意味〉としての比喩が文脈の理解に寄与する、としている。

ことわざに関するこの論理は、詩歌や俳句と同じくして、創作と鑑賞の両面の能力を包括している。また、ことわざには相反する「対諺」が並存しているのであるが、このことについて北村<sup>13</sup>は「ことわざを選択する段階で、人間の内部では無言の対話（弁証法の原義）が行われ、思考の切り替えが頻繁になされていく。換言すれば、意識の世界と無意識の世界、あるいは理性と感性、右脳のモードと左脳のモードの切り替えである」と指摘している。

確かに、ボラニー<sup>14</sup>が言うように暗黙知の世界は存在する。技の完成度が高くなり、それを用いる人の境地が深遠になればなるほど、その奥義や真髄を言葉（形式知）にして語ることはむずかしい。

ところが、この奥義のあり方はことわざと大きく変わるところはないのである。いわゆることわざは、個人ではなく人口に膾炙してきたものであるとされているが、奥義の文言から個人の神秘性を希釈すれば、それはもはやことわざなのである。

このことから示唆されるのは、個人の感性を公の言葉に近づけることの重要性である。それはスピードスケート選手の清水<sup>15</sup>が語る「やっぱり言葉にして伝えていかないと、今、自分が追求している世界が単なる固有体験に帰結してしまうと思った」に集約されよう。つまり、彼は、特殊な実体験を普遍化して社会に還元することを認識し、感性の極致を共通の土俵に上げ、論理をもって表現することに挑戦し始めたのである。

## 5. スポーツの言葉を紡ぐ

### (1) 言葉の身体性

記憶を強化し、その再現性が高い言葉には特長がある。それは、語呂がよく舌に滑らかな短文であって、その端的な例としてことわざがある。俳句や川柳、短歌といった定型句もまたしかりである。文句はともかくとして、7・5調にすればそれなりに収まりがつくことから、どうやらこの定型は私たち日本人のDNAに組み込まれているようである。

同時に、数え歌や覚え歌と呼ばれる歌詞にも、楽しみながら記憶を増す力がある。これらには作業の手順や極意、生活上の教訓などが、口調のよい言葉で綴られている。このような文字や文章には音や声が込められており、口ずさんだり唱和していたこれらの言葉が、ふとしたきっかけで口を衝いて出ることを誰しもが経験しているはずである。その歌詞に、自らが求めている文脈が通じている場合はなおさらである。このことは、覚え歌と称されるニーモニック (mnemonics) の直訳が、記憶術であることと関係が深い。

ところで、自分が紡いだ言葉は、既存の言葉よりも脳に痕跡として残りやすい。それは、自らの体験を通して生み出された言葉やその記憶には豊かな身体性が関わっている、ということの証である。つまり、私たちは身体と言葉で考えを練っているのであって、身体や言葉が磨かれれば、思考力も輝きを増すことになる。

次に、言葉と行動の関係性について考えてみたい。「言葉よりも行動を！」とは、言行の不一致や不履行を指弾する言葉であって、言葉を否定するものではない。言葉は行動が伴ってこそ輝くことは自明の理で、言葉も行動も一致して善であることが前提にある。

山鳥<sup>16</sup>は、動物の心の動きは行動(運動)に現れるとして「言葉は行動の一つの様式である」と述べている。また、細江<sup>17</sup>は「行動には意味があり、無秩序に生起したり、何の目的なしに行動することはない。すべてのこどもの行動は、動機づけられたものである」として、行動と意識の直接的なつながりを指摘している。

ここに見たように、言葉と行動には密接な関係があり、そこには意識や思考が介在する。これらのことは、〈人や動物は経験を通して環境内に意味を見出し、そのたびに脳は事物に意味を付与し、環境を脳化したり脳の出先機関として未来に備える〉、という下條<sup>18</sup>の言葉からも理解されよう。

それは、行動を自分の言葉で説明することによって、行動への認識が深まることを意味する。具体的には、プーニ<sup>19</sup>が記すように〈バプロフが名づけたとされる自分に対するささやき、すなわち「自己命令」は、運動習熟の形成過程における運動遂行の直接刺激となるだけでなく、必要な運動反応を引き出し調整して、運動習熟を堅固なものにする〉と説明できよう。このように、内言を外言化することが自己調整機能を顕在化し、運動能力向上への重要な鍵となることは明らかである。

## 創作ことわざでフルマラソンを完走する法

### (2) 個性的な存在としての身体

スポーツ活動の目的や志向は、個人的な要素が強い。集団スポーツにおいても、チームの目的を達成するために、いかにして組織に個性を活かすか、ということが模索されている。

その個性について養老<sup>20,21</sup>は「要するに身体が個性的なのです」と言う。また「本来、意識というものは共通性を徹底的に追求するものなのです。その共通性を徹底的に確保するために、言語の論理と文化、伝統があるのです」として、言語によって論理づけた説得力の効果を指摘している。

これまでに漠然と考えてきたことではあるが〈身体が個性的〉という指摘は新鮮である。漠然とした感覚や意識を言語化・文字化した、つまり形式知という形として具現化したところに価値がある。私には「あの人もそう考えていたんだ」という同調と「先を越された」という思いが混在する。

凡庸の私情はさておき、言語芸術家である詩人らは、きわめて個性的な身体を持ち主と言える。共通性が見いだされるための最小限の譲歩により、最大限の個性的な言語表現を追い求めている人であるからだ。この営みによって紡ぎだされた言葉こそが、身体という個性を宿した言葉であり、その同調性と差異化が読む人や聞く人の共感を呼ぶ。人は無意識であったとしても〈身体性の豊かな言葉〉に快感をおぼえるのである。

この個性的であるはずの身体が、家庭や学校教育においては置き去りにされてきた。しかし、現在に至り、この閉塞する社会に風穴を開けるための方略として、身体感覚を磨くことが求められようになったことは大きな進歩である。それは〈自分はいったい何者なのか〉というアイデンティティを、共通する言葉に載せることでもある。

このような共生という社会的ニーズに応えるためには、スポーツ活動を有効利用することがあげられる。身体が個性的とは、身体それ自体が存在（アイデンティティ）であることを意味する。他者との関係性が豊かなスポーツ活動から生まれた共通感覚を、言葉にあてはめて置き換えることにより、自分を見直す新たな視座が育まれるのである。

アメリカには「始めは社会がスポーツを指導した。今はスポーツが社会を指導する」ということわざがある。この真意は話半分に割り引くとしても、コミュニケーションスキルの場としての体育・スポーツをおろそかにするならば、新たな秩序の構築にはなお紆余曲折が予想されよう。

### (3) 行為を意味づける創作ことわざ

ことわざのことは「言」であり「事」、わざは「技」であり「業」である。練り上げられた言葉がことわざであるとともに、練り上げる行為もまたことわざとしてとらえることができる。

このことから、身体や身体の動き、心理や生理、スポーツの技術や体力、道具やスポーツ環境などに関する意味ある短句がことわざであり、そのような言葉に仕上げる行為もことわざである、という考えが導かれる。

つまり、スポーツという風土において言葉を紡ぐ行為は、下條の言う環境の脳化の一つである。それは内言語を外言語化した「わざ言語」や「術語・術理」の創出行為でもあり、自分の言葉に置き換えてことわざを創ることによって、メタ認知を獲得することができることを意味する。したがって、

環境・風土に共通性をもつ者にとっては、これらの言葉が理論や理屈による理解を飛び越え、瞬時に納得できる感性的論理を宿した言葉として受け止められるのである。

このように、言葉をもってスポーツ活動を振り返ることは、内発的動機づけによる自己調整型の学習として認識を秩序づけるとともに、効力感を伴って回帰し、新たな発見を生み出す。これらのことから「体育・スポーツの創作ことわざは、『行為の意味づけ』である」と定義づけたわけである。

## 6. 創作のフィールド

### (1) 思考後の走考

マラソンことわざの収穫が最も多いフィールドは、日常のジョギングである。その他には、マラソンのレース中、新聞や本の活字、テレビなどの情報、さらには人との会話などがあげられる。

創作ことわざとしての収穫を意識すれば、言葉という種子に興味がわき、走るということによって創作畑を耕すことになる。ことわざに限らず、無尽蔵にある言葉の種子を採取し育て上げることは、喜びであり楽しみである。

ジョギング中にアイデアが浮かんでくる一つの条件として、走る前に何かを突き詰めて考えておくことがあげられる。論議や読書、思考などの後における単純な軽運動が、世にいう「三上」と同じ意味をもって、脳を開放してくれることになるからだ。

たとえ、走りに出る頃には忘れ去っている事柄であっても、脳裏の片隅においてひっそりと息づいている。したがって、ジョギングは脳細胞に新たな酸素をお送り込み、その息遣いを新たな切り口として蘇らせる機能を有すると考えられる。

アイデアが浮上する時間帯は、走り始めて5分～10分頃が多い。ゆっくり走り始めるのだが、その直後は酸素の供給が需要に追いつかないために、少しきつく感じる。そしてきついなりにも周りの景色が見え出す頃、先の考え事が姿を現す。この状況を託した創作ことわざが「思考後の走考」である。

この時間帯になると呼吸リズムの整った定常状態に入る。自覚的運動強度（R. P. E.）でいうならば、11（楽である）から13（ややきつい）のレベルである。このような状態を筆者は〈安楽走〉と呼んでいる。

そして、疲れが出てくると、思考の回路が変わったりスイッチのオンとオフが交錯するが、先の思い入れが深いほど接続時間は長くなる。こうして、走りながら〈口調のよい意味ある短文〉へ仕立てるために、言葉を探し、順序を入れ替え、削るのであるが、一応の結論を得て記憶するように自らに命じるこれら一連の行為は、自己の存在証明そのものである。

このように、何度か反芻して記憶に留めようとするのであるが、走り終えた後にすんなりと再現されることは多くない。走っている途中にすっかり忘れ、帰宅後に手がかりを探すこともしばしばである。こういった経験から、ジョギング中のことわざ創りにおいては、一応の結論づけをした後は、キーワードを覚えるように心がけている。ジョギングコースをイメージに再現すれば、文脈をたどる



## 創作ことわざでフルマラソンを完走する法

ことはさほどむずかしくはないからである。

### (2) 「5キロレースはことわざよりも短し」

レースの出場に際しては、日常のジョギングとは異なって事前に考え事をするのではない。そしてスタート後はあれこれと誘惑が多く、しかもレース自体を楽しんでいるために、快調であってもことわざを創ろうという思考回路は働きにくい。

回路が切り替わるのは、多くの場合、足取りが重くなったときである。それは「なぜ」という自問からは始まる。たとえば「なぜ、こんなにしんどいのか」「なぜあのような人においていかれるのか」等々に端を発し、練習不足を棚に上げて素質のなさを嘆いたりする。このときの自問が種子となり、理由づけや一応の解答がことわざとして花開く。

快調なときの自問自答が稀なことは、他の現象と同じであろう。創作現場には苦悩がつきものであり、苦悶の末の汗こそが人を魅了する。しかも、苦悶の中でことわざを模索しているときは、苦痛をしばし忘れられるというメリットがある。「苦しいときのことわざ頼み」とは、このような状況から生まれた本歌取である。

ことわざ創りは42.195 km レースという長丁場であるからこそできるのであるが、短くとも20 km はほしい。「5キロレースはことわざよりも短し」ということわざは、5 km レースでは運動強度が高く時間も短いために、創作のゆとりがないことを背景にして誕生したのである。

## 7. マラソンの創作ことわざ

この国にあっては、ことわざは「いろはたとえカルタ」とも呼ばれ、読み札と取り札に分けられた独創性の豊かな形式をもって親しまれてきた。カルタの種類や種別は数多く存在するが、文人が創ったカルタとしては、島崎藤村が創文し、岡本一平が絵筆をとった『藤村いろは歌留多』<sup>22</sup>が名高く、現在も復刻版が市販されている。

そこで、これに倣い下記のように「月例ことわざ創りマラソン」「マラソンいろは」と題したことわざ集を創作した。

### (1) 月例ことわざ創りマラソン

- |           |   |
|-----------|---|
| 皐月【さつき】   | 「最高に走れたときは無調整」<br>調整したのに失敗しマア出してみるかでベストラン。<br>(マーフィーの法則風解説) |
| 水無月【みなづき】 | 「短くなるほど長いアップ」<br>レース距離短くなるほど長くなる準備運動からだたと心に。(短歌風解説)         |
| 文月【ふみづき】  | 「冬は一括、夏は分割」<br>冬は距離を一括し夏には距離の分割走。(クレジット風解説)                 |

- 葉月【はづき】 「晴れたらはれたで文句言い」  
過ぎたるは猶及ばざるが如し。(本歌取風解説)
- 長月【ながつき】 「夏のコースは日陰と水場」  
オアシスを探し求めて幾千里。(キャラバン風解説)
- 神無月【かんなづき】 「風は功より罪多し」  
泣く子と向かい風に勝てません。(地頭風解説)
- 霜月【しもつき】 「しんどかったと言う自信」  
裏を返せば誇りです。(心理学者風解説)
- 師走【しわす】 「縦走とは歩行 歩いても完走」  
走るとは歩くこと、とはこれ如何に!?(禅問答風解説)
- 睦月【むつき】 「無理と無茶は雲と泥」  
前はスイスイ後はムチャグチャ。(大喜利風解説)
- 如月【きさらぎ】 「極限から極言」  
修羅場に言葉あり。(太平記風解説)
- 弥生【やよい】 「やっと休める赤信号ふいに変わって青くなり」  
この急変はショックです。(山口風解説)
- 卯月【うづき】 「動かぬ関門が迫り来る」  
時は惜しみなく奪う。(有島武郎風解説)

## (2) マラソンいろは

- い 痛い所が弱い部位
- ろ 論も走れば検証される
- は 走ってよかった止めたい2周目
- に 苦手な技ほど練習せず
- は 歩行者を邪険にするな歩道上
- へ へそが先行 上り坂
- と 時には迷惑 青信号
- ち ちょうどよい靴ちょいと大き目
- り 理路整走
- ぬ 脱いでもぬげないシャツの跡
- る 類はペースを呼ぶ
- を 追い風にも程がある
- わ 若いとほめられ歳を言うバカ
- か からだを揺すればこころは安定
- よ 弱さを知った強み

## 創作ことわざでフルマラソンを完走する法

た 妥協のガブ飲み  
 れ 練習嫌いのレース好き  
 そ 楚々走るあの女（ひと）追えぬ身の辛さ  
 つ 強気は前向き弱気は下向き  
 ね 眠れぬ前夜はやる気の証  
 な 流れる汗に溢れる自信  
 ら ライバルをサッと見つけてサバイバル  
 む 無理をすると先は長く無茶をすると先はない  
 う 腕振りは天下の宝刀  
 ゐ 胃腸で走るマラソン  
 の のんびりと走ると言いつつ気がせける  
 お オーバーペースのツケは三乗  
 く 靴の減りみて我が振り直せ  
 や やっぱりと納得するな距離を踏め  
 ま マラソンはお先にどうぞまた後で  
 け 結果はともかくとにかくスタート  
 ふ 不調をたどれば寢食練習  
 こ 後半の道連れはメロス  
 え 得手で勝って不得手で負ける  
 て 出不精はマラソンの妨げ  
 あ 汗をかいたら水欠くな  
 さ サッと走ってさあ仕事  
 き 昨日の疲労は明日の活力  
 ゆ ユーモアであなたはもっと速くなる  
 め 目立ちたがり屋の先走り  
 み 身から出たことわざ  
 し 死に行く覚悟（42.195）と読めるマラソン  
 ゑ えびす顔 涙も混じるフィニッシャー  
 ひ 百の文字より一つのことわざ  
 も 物語を隠し持つフルマラソン  
 せ 背中合わせの痛快  
 す 過ぎたる不足に迫る老い  
 ん うんと練習ドントウォーリー  
 京 今日の夢 明日の有名人

## 8. まとめ

ことわざとは〈言の技〉や〈事の業〉である。創作ことわざは広義の解釈として認知されている。スポーツのことわざ創りは、スポーツ行為における諸現象について、文脈を失わずして語呂や口調のよい短句（創作ことわざ）に昇華する行為である。その文中に比喻や批判性、ユーモアが含まれれば申し分ない。

言葉を紡ぐということは、個としての暗黙知（ポラニー）を普遍性の高い形式知に置き換える社会的な行為である。山鳥が言うように「言葉は行動の一つの様式」であることから、ことわざを創るということは、個性的な身体（養老）を駆使した「術語・術理づくり」であり、「自己命令」（パブロフ）や「振り返り」の機能を有した、スポーツ活動における「行為の意味づけ」となる。

また「感性的論理」（庄司）であることわざを解釈したり創作することは、左右脳のモード変換（北村）というプロセスを経た、身体性の豊かな言葉との共振であることから、記憶力が増すとともにその再現性にも威力を発揮する。

さらに、ことわざ創りは情緒の安定や気分転換となり、練習やレースの効率を高めることに寄与する。このように、自らの言葉を紡ぎ、短文に仕立てることは、教示言語にもまして学習者の認知力を高め、自己調整機能を顕在化する。

これらのことにより「創作ことわざはフルマラソンを完走するための方法論の一つである」と位置づけた次第である。

## 9. おわりに

前例が必ずしも役に立たず、先行きが不透明な社会にあって、これまでの成功体験の功罪が論議されている。それは、成功体験はかけがいのない財産であるが、その成功体験に固執すれば、自信とプライドが邪魔となって変化する時代への適応力を失う、というものである。

栄枯盛衰は世の習いだが、そこで求められるものは、成功のために創意工夫していた精神、すなわち世阿弥の説く初心を持ち続け、変わることを恐れずにその時々での初心を確認することである。それは、一つの方程式による成功体験や形式知を得たことに満足することなく、開拓に挑戦する心のあり方と行動力を意味する。

暗黙知の持ち主こそが形式知を生み出す人的資源である。スポーツ人という、とりわけ個性的な身体には少なからぬ暗黙知が宿されているのだが、それは未開発のまま放置されてきたと言っても過言ではない。その資源を有効利用するには、螺旋的に身体へと回帰する機能をもつ言葉を紡ぎ、磨きをかけ、さらなる暗黙知を生み出す行動へと点火を続けることが欠かせない。この理は、多くの人々にスポーツや軽運動が推奨される合せ鏡でもある。

なお、今後は、本研究の成果を踏まえ、フルマラソンを完走するための実践理論を、創作ことわざ

創作ことわざでフルマラソンを完走する法

を盛り込んだ表現をもって体系化を計りたいと考えている。

## 10. 引用文献

- 1 朝日新聞, 2001. 3. 5.
- 2 酒井邦嘉, 『言語の脳科学』, 中央公論社, P. 7, 2002.
- 3 猪飼道夫, 『体力の科学』, コロナ社, P. 13, 1966.
- 4 山口政信, 『体育・スポーツ教育における「創作ことわざ」の有用性』, 東京学芸大学修士論文, P. 171, 2002.
- 5 山口政信, 『「創作ことわざ」と「スキーのことわざ創り」』, 明治大学教養論集通巻333号, 2000.
- 6 丸山圭三郎, 『言葉とは何か』, 夏目書房, P. 40, 2001.
- 7 ARCHER TAYLOR, 『THE PROVERB and AN INDEX TO THE PROVERB』, FOLKLORE ASSOCIATES, P. 3, 1962.
- 8 藤井乙彦, 『諺の研究』, 講談社, P. 20, 1978.
- 9 藤井乙彦, 同上。
- 10 時田昌瑞, 『常識として知っておきたいことわざ』, 幻冬社, P. 1, 2002.
- 11 町田 健, 『言語が生まれるとき・死ぬとき』, 大修館書店, P. 27, 2001.
- 12 庄司和晃, 『コトワザ教育のすすめ』, 明治図書, P. 64, 1990.
- 13 北村孝一, 「越境することわざ」『ことわざ学入門』, ことわざ研究会編, 遊戯社, P. 11, 1997.
- 14 M・ポラニー, 『暗黙知の次元』, 紀伊国屋書店, P. 15, 2002.
- 15 吉井妙子, 『神の肉体 清水宏保』, 新潮社, P. 181, 2002.
- 16 山鳥 重, 『ヒトはなぜことばを使えるか』, 講談社, P. 6, 1998.
- 17 細江文利, 『こどもの心を開くこれからの体育授業』, 大修館書店, P. 18, 1999.
- 18 下條信輔, 『〈意識〉とは何だろうか』, 講談社, P. 97, 1999.
- 19 A・T・プーニ, 『実践スポーツ心理』, 不昧堂出版, P. 68, P. 70, 1973.
- 20 養老孟司, 『バカの壁』, 新潮社, P. 50, 2003.
- 21 養老孟司, 前掲書, P. 48.
- 22 島崎藤村・岡本一平, 『藤村いろは歌留多』(復刻普及版), 実業之日本事業出版部, 1999.

(やまぐち・まさのぶ 法学部教授)